

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยเฉพาะในวัยเด็กมีความสำคัญอย่างมาก ต่อการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีบุคลิกภาพที่ดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน มีอารมณ์เยือกเย็น ทำให้ความคิดปลอดโปร่ง มีไหวพริบมีความคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งยังสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ , 2527) การที่จะแสดงพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้อย่างดีหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับ การส่งเสริมสนับสนุนในวัยเด็ก เนื่องจากบุคลิกภาพหลายอย่างของเด็ก โดยเฉพาะเด็กในวัยประถมศึกษาค่อนข้างจะฝังตัวแน่นจนมีแนวโน้มที่ทำให้เชื่อได้ว่าลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในวัยนี้ จะยังปรากฏต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจนเป็นพฤติกรรมที่มีความยั่งยืนนั้นจะต้องมีการส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะช่วงสิบปีแรกของชีวิต เพราะจะเป็นช่วงที่ฝังรากลึกยากแก่การเปลี่ยนแปลง

ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพก็คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญเพราะเป็นส่วนที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานร่วมและร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายต้องเริ่มต้น ที่วัยเด็ก เพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีการพัฒนาการรวดเร็วทุกด้าน การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะเป็นส่วนสำคัญให้สามารถเรียนรู้และมีพัฒนาการด้านอื่นๆได้ไปด้วย นอกจากนั้นสมรรถภาพทางกายยังเป็นปัจจัยที่สำคัญของนักกีฬาทุกประเภทซึ่งก็รวมถึงนักกีฬาฟุตบอลด้วย

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูพลศึกษาและสอนนักเรียนซึ่งมีอายุระหว่าง 10-12 ปี ได้ตระหนักดีว่าการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กในวัยนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะนอกจากจะทำให้พวกเขาสามารถเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วก็นำจะทำให้พวกเขามีทัศนคติที่ดีต่อการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วยเพราะการเล่นกีฬาฟุตบอลมีการเคลื่อนไหวทุกทิศทาง อีกทั้งยังต้องอาศัยความทนทาน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข้ามาช่วยดังนั้นนักกีฬาฟุตบอลจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการที่จะทำให้ นักกีฬาหรือทีมประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ

ด้วยเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลการฝึกสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลของนักเรียนอายุระหว่าง 10-12 ปี เพื่อให้ นักกีฬา มีการพัฒนาและพร้อมที่จะเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย และ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบฝึกสมรรถภาพทางกายนักกีฬาฟุตบอลที่มีอายุระหว่าง 10 – 12 ปี ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์

สมมติฐาน

สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการฝึก

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้มุ่งศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลซึ่งมีอายุระหว่าง 10-12 ปี ในด้าน ความอ่อนตัว ความแคล่วคล่องว่องไว พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต โดยศึกษาผลของการฝึกสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาฟุตบอลของนักเรียนอายุระหว่าง 10-12 ปี ของโรงเรียนบ้านบ่อหิน อำเภอคอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 จำนวน 20 คน โดยวิธีเฉพาะเจาะจง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลชั้นประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนบ้านบ่อหิน
2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลอายุระหว่าง 10 – 12 ปี
3. เพื่อให้ นักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนบ้านบ่อหินทราบถึงสมรรถภาพของตนเองซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสำหรับผู้สนใจต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผลการฝึก สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ผลของการฝึกของนักกีฬาที่แสดงออกมาโดยสามารถควบคุมตัวเองได้ดี และรวมถึงความสามารถอื่นที่ร่างกายปฏิบัติต่องานหรือ ภารกิจต่างๆ ได้เป็นระยะเวลานานๆ โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยได้ง่ายและได้ผลดี ในที่นี้หมายถึง ความอ่อนตัว (Flexibility) ความแคล่วคล่องว่องไว (Agility) พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) ความเร็ว (Speed) ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Capacity)

ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหว ของข้อต่อไม่ว่าจะเป็นการหมุน (Rotation) การกางออก (Abduction) การหุบเข้า (Adduction) การพับเข้า (Contraction) หรือการเหยียดออก (Extension) กล้ามเนื้อทุกเส้นใยทุกมัดหรือส่วนประกอบของกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น ทำให้ข้อต่อ (Joint) ระหว่างกระดูกมีสภาพความคล่องตัวสูง และผลของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่เกาะติดกระดูกที่เรียกว่า Skeleton Muscle เคลื่อนไหวได้ดีและมีประสิทธิภาพ วัดโดยวิธีการนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)

ความแคล่วคล่องว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถของคนที่มีการเปลี่ยนตำแหน่ง ได้อย่างรวดเร็ว ในส่วนที่เป็นความเร็ว และความแน่นอนที่ร่างกายเกิดการรับรู้ สามารถที่จะควบคุมให้ร่างกาย สามารถเคลื่อนไหวในอิริยาบถโดยฉับพลัน วัดโดยการวิ่ง 40 หลา (40 Yard Technical Test)

พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างรวดเร็วและในจังหวะของกล้ามเนื้อหดตัวหนึ่งครั้ง วัดโดยการขึ้นกระโดดสูง (Vertical Jump)

ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยใช้เวลาน้อยที่สุด วัดโดยการวิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meters Sprint)

วัดความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Capacity) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ได้ประกอบกิจกรรมซ้ำซากได้เป็นระยะเวลานานๆอย่างมีประสิทธิภาพ วัดโดยการทดสอบวิ่ง 12 นาที (Cooper Test)

นักกีฬาฟุตบอล หมายถึง นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี จำนวน 20 คน โรงเรียนบ้านบ่อหิน อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1